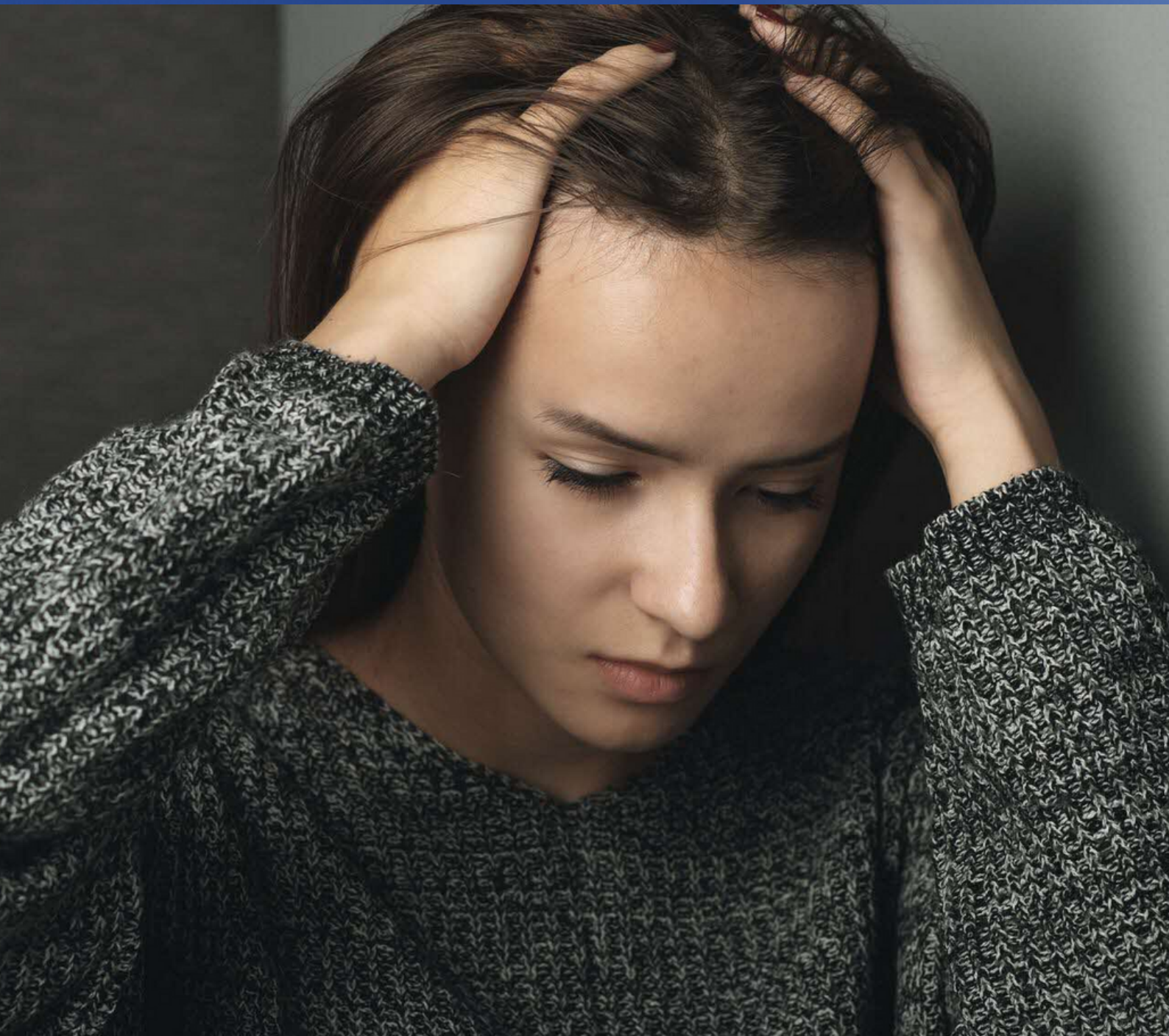


患者和家属指南

广泛性焦虑障碍 (GAD)



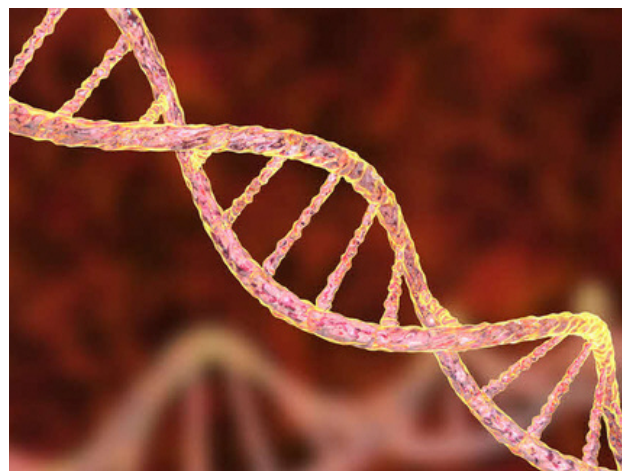
什么是广泛性焦虑障碍（GAD）？ 焦虑和恐惧是常见的情绪。但是，虽然恐惧是对感知到的威胁的正常反应，焦虑则是对模糊或不明确威胁的不合理或不当的恐惧。然而，当这些情绪持续、过度和不理性时，它们可能会影响：

- 一个人生活的方式。
- 这个人的工作能力。
- 这个人应对生活或人际关系要求的能力。



当这种情况发生时，焦虑就变成了一种障碍。通常有多种因素共同导致广泛性焦虑障碍。

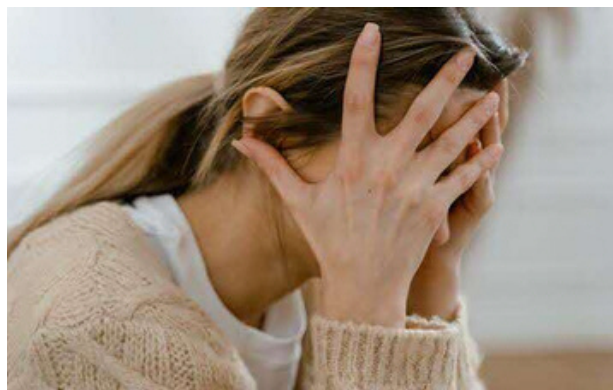
- 遗传 - 家庭成员有心理健康状况。
- 生物化学 - 比如荷尔蒙和化学失衡。
- 认知力- 将身体感觉误解为威胁或有严重医疗状况。



体征和症状：

在广泛性焦虑障碍中，焦虑症状持续存在，并且可能不局限于任何事件。你可能会感受到一些/所有的不愉快心理症状，例如：

- 忧虑
- 迷惑
- 担心
- 感到紧张或焦虑。
- 一种无助感。
- 反复的消极思维。



它还会引发一系列身体症状，例如：

- 肌肉紧张和无力。
- 心跳加速（心悸）。
- 呼吸困难。



治疗

广泛性焦虑症的治疗通常包括心理治疗（如认知行为疗法）和药物治疗的结合。



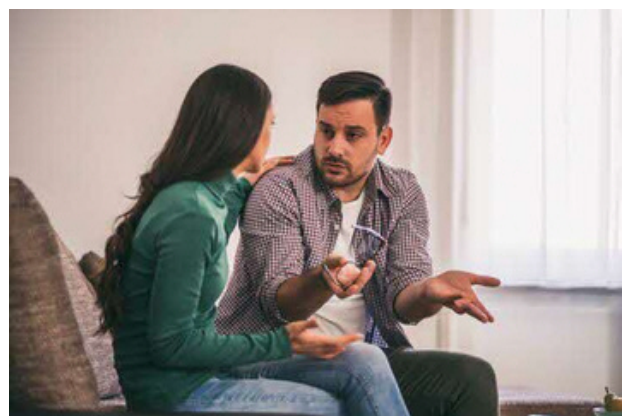
- 心理治疗帮助个人理解和管理焦虑的想法和行为。



- 可以开具苯二氮卓类药物或选择性五羟色胺再摄取抑制剂（SSRIs）来缓解症状。

其他如

- 与一个支持你的人分享自己的感受。
- 放松技巧，例如深呼吸练习。
- 冥想或通过喜欢的活动来分散注意力。
- 进行体育锻炼。
- 使用积极自我对话，例如：“我能做到”；“事情不会像我预测的那么糟糕”。
- 想象自己成功地面对并征服那种恐惧。



定期与心理健康专业人士沟通对于监测进展和在必要时调整治疗计划至关重要。生活方式的改变、压力管理和自我照顾也是管理广泛性焦虑障碍的重要组成部分。